

DISSERTATION

N.º 42.

SUR L'HISTOIRE ET L'HYGIÈNE

DE LA PUBERTÉ CHEZ LES FILLES;

*Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris ,
le 10 avril 1821 , pour obtenir le grade de Docteur en
médecine ;*

PAR ANNET-FRANÇOIS-ROGER DELIENS , d'Aigueperse ,

Département du Puy-de-Dôme.

Des passions modérées , une exacte conformité aux lois de la
nature , sont les conditions essentielles qui peuvent nous faire
jouir de toute l'étendue de nos facultés.

Rousset, *Système physique et moral de la femme.*

A PARIS,

DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT LE JEUNE,

Imprimeur de la Faculté de Médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n.º 13.

1821.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

M. LEROUX, Doyen.
M. BOYER.
M. CHAUSSIER.
M. CORVISART.
M. DEYEUX.
M. DUBOIS, *Examineur*.
M. HALLÉ.
M. LALLEMENT, *Examineur*.
M. PELLETAN, *Examineur*.
M. PINEL, *Président*.
M. RICHARD, *Examineur*.
M. THILLAYE.
Professeurs. M. DES GENETTES.
M. DUMÉRIL.
M. DE JUSSIEU.
M. RICHERAND.
M. VAUQUELIN.
M. DESORMEAUX.
M. DUPUYTREN.
M. MOREAU.
M. ROYER-COLLARD.
M. BÉCLARD.
M. MARJOLIN.
M. ORFILA, *Examineur*.
M. FOUQUIER.
M. ROUX.

Par délibération du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MON PÈRE.

A LA MÉMOIRE
DE MA TENDRE MÈRE.

Témoignage de reconnaissance et d'amour filial.

A MES PARENS.

Comme une marque de mon sincère attachement.

A. F. R. DELIENS.

DISSERTATION

SUR L'HISTOIRE ET L'HYGIÈNE

DE LA PUBERTÉ CHEZ LES FILLES.

PREMIÈRE PARTIE.

Histoire de la puberté.

~~~~~

*Considérations générales.*

PARMI les nombreuses modifications physiques et morales que présente chaque période de la vie humaine, aucune n'est signalée par des caractères aussi remarquables que celles de la puberté. La révolution qu'elle opère dans toute l'économie a une si grande influence sur le reste de la vie, qu'elle mérite de fixer d'une manière spéciale les méditations du médecin observateur.

Considérée d'une manière générale, la puberté est caractérisée par l'ensemble des phénomènes qui font passer l'homme de l'état d'enfance à celui d'adolescence ou de nubilité, et dont l'effet principal est

l'aptitude à la reproduction. Mais , quoique ces phénomènes soient toujours appréciables , on ne peut en déterminer d'une manière absolue l'époque et la durée ; il suffit de jeter ses regards autour de soi pour observer qu'une foule de circonstances viennent en hâter ou retarder le développement ; le climat , les lieux , l'éducation , les passions , certaines dispositions héréditaires ou acquises exercent en effet sur cette période de la vie une très-grande influence.

L'homme destiné par la nature à ne prendre qu'une part , très-active il est vrai , mais de courte durée , au grand œuvre de la génération , supporte presque toujours sans orage les changemens qu'opère en lui la puberté , dont le travail est d'ailleurs singulièrement modifié par la vie active et turbulente qui est son partage , ce qui ne contribue pas peu à le préserver des incommodités de l'autre sexe , duquel il diffère sous tant de rapports.

Appelée à remplir les devoirs de la maternité , la femme n'arrive à ce but qu'après que ses organes , surtout ceux de la génération , ont éprouvé des modifications importantes , lesquelles troublent ordinairement l'organisme d'une manière plus ou moins sensible , jusqu'à ce que la menstruation , indice le plus certain de sa fécondité , et qui est presque la condition sous laquelle elle ne peut concevoir , soit régulièrement établie.

#### *Description des phénomènes de la puberté.*

La nature , dans les premiers temps de la vie jusqu'à la puberté , semble laisser dans l'oubli les fonctions de l'appareil reproducteur , et n'avoir en vue que le développement des organes et leur accroissement ; aussi les fonctions digestives et celles de nutrition s'exercent-elles avec une très-grande énergie. Elle n'a fait encore qu'ébaucher son ouvrage ; il n'a pas atteint la perfection qu'elle se propose : mais bientôt elle va y mettre la dernière main , elle se plaira à l'orner des grâces et des attraits les plus séduisants ; en un mot , elle le mettra dans les conditions les plus favorables à l'exercice des importantes

fonctions auxquelles il est destiné. Ainsi les forces vitales, changeant de direction, se portent sur les organes de la génération, et sur ceux avec lesquels ils ont des relations sympathiques. Les hanches, le bassin et les parties qui s'y insèrent acquièrent de plus grandes dimensions; une graisse abondante efface les saillies osseuses, et adoucit les formes en les arrondissant. A l'intérieur, la matrice prend un volume et une activité considérables, ainsi que les parties qui en dépendent; les cellules, dont les ovaires sont composées, deviennent plus apparentes, et se remplissent d'une humeur particulière, qui paraît jouer un grand rôle dans la génération. Les parties externes se gonflent, les grandes et les petites lèvres sont plus saillantes, surtout ces dernières. La membrane muqueuse qui les revêt est plus injectée, les follicules muqueux qu'elle contient grossissent et sécrètent un liquide onctueux, abondant, qui lubrifie ces parties; l'orifice du vagin est rétréci par le développement d'un tissu érectile. Le pubis et les grandes lèvres présentent des points blanchâtres, lesquels donnent naissance à un léger duvet qui bientôt se change en poils de couleur variable, destinés à ombrager ces parties; on en voit croître aussi sous les aisselles. Ces changemens gradués sont accompagnés d'une sensation de chaleur plus ou moins vive, et d'une excitation particulière parfois douloureuse.

Les mamelles, dont les fonctions sont liées si intimement à celles de l'appareil reproducteur, se développent; la peau qui les recouvre blanchit sensiblement, le mamelon prend une teinte rosée, et s'entoure d'une auréole de même couleur; sa sensibilité devient exquise; il est susceptible d'érection.

La poitrine devient aussi le siège d'un nouveau travail; sa capacité augmente; les organes qui y sont contenus s'accroissent dans les mêmes proportions; les mouvemens du cœur et la respiration s'exercent avec une nouvelle énergie, la voix perd de sa douceur et de sa flexibilité; cela est surtout remarquable pour l'homme, chez lequel elle devient plus grave: on dit alors vulgairement qu'elle *mue*.

La peau, qui dans les premiers temps de la puberté est fré-

quemment enduite d'une crasse tenace, surtout au cou, qu'entretient souvent un défaut de soin, et le peu d'énergie des fonctions du système cutané, particulièrement chez les jeunes filles dont la croissance est pénible et qui ont peu d'embonpoint, devient bientôt douce et polie par le développement du système cellulaire graisseux, qui, modifiant les formes de la poitrine, du cou, des épaules et des membres, donnent à toutes les parties du corps des contours gracieux que rehausse encore le coloris des lèvres, des joues, et l'expression tout à la fois tendre et animée des yeux. Les cheveux, qui à cette époque prennent une grande longueur, embellissent la femme, et font sa plus belle parure.

De si grands changemens n'ont pas lieu dans l'organisation sans que les facultés morales ne subissent d'importantes modifications.

Les goûts, les habitudes de la jeune fille prennent une autre direction : les jeux qui faisaient ses délices cessent de lui plaire, cette gaîté folâtre, apanage de l'enfance, diminue sensiblement. De nouveaux desirs et de nouveaux penchans troublent la paix de son cœur ; on la voit pensive et rêveuse, rechercher la solitude, une douce mélancolie s'empare d'elle, et lui fait éprouver le besoin secret d'épancher son âme ; tout l'émeut, tout l'agite ; sa sensibilité est exaltée ; elle pleure même parfois sans en savoir la cause, ou pour le plus léger motif ; souvent aussi elle est irascible et emportée. A ces mouvemens irréguliers succèdent bientôt des sensations plus directes : aimer et plaire l'occupent sans cesse ; elle prend plus de soin à parer ses charmes qu'orne la coquetterie et que cache la pudeur, dont les précautions sont un puissant aiguillon pour l'amour.

Tous les phénomènes que je viens d'examiner ont pour résultat un écoulement de sang par les parties génitales, ordinairement annoncé par les symptômes suivans : il y a un sentiment de lassitude et de malaise général, avec douleurs vagues dans diverses parties du corps, ainsi que des alternatives de chaleur et de froid, et des anxiétés précordiales. La tête est pesante avec vertiges ; la face est plus ou moins colorée, elle est le siège de bouffées de chaleur, les yeux sont tristes,

battus, entourés d'un cercle bleuâtre, plus marqué à la paupière inférieure. Les seins se gonflent et durcissent; une sorte d'engourdissement, de pesanteur souvent douloureuse, se fait sentir aux cuisses, aux lombes et aux aines. La matrice et les parties génitales externes se tuméfient manifestement par l'effet de la pléthore générale, qui devient locale, et se termine par l'éruption des règles, que précède l'écoulement d'un liquide séreux ou muqueux plus ou moins abondant. Leur périodicité ne s'établit qu'après plusieurs menstruations; il arrive cependant qu'on les voit revenir régulièrement tous les mois après leur première apparition, qui, dans bien des cas, a lieu sans avoir été annoncée par aucun symptôme sensible.

Il s'en faut de beaucoup que l'évacuation menstruelle se fasse toujours d'une manière aussi facile : elle est susceptible d'une foule d'aberrations qui troublent plus ou moins la santé des jeunes filles. Tantôt c'est une métrorrhagie plus ou moins dangereuse, tantôt une dysménorrhée, ou même une aménorrhée complète qui peut donner lieu à toute espèce de phlegmasie. Il arrive que les règles se font jour par des voies tout-à-fait insolites, comme le nez, les oreilles, la peau, les voies digestives et pulmonaires, les reins, la vessie, ou encore d'autres parties. L'estomac devient le siège de plusieurs anomalies, telles que retoursacides, dyspepsie, et autres. Dans certains cas, l'appétit se déprave au point que la jeune fille mange les choses les plus dégoûtantes et les moins nutritives. Ordinairement son teint est pâle, ses lèvres sont décolorées, ses yeux tristes et abattus; il y a faiblesse et langueur; sa susceptibilité est extrême; les causes les plus légères l'alarment et l'inquiètent. L'hystérie, des palpitations et des convulsions viennent encore aggraver ces maux. L'on voit aussi la phthisie pulmonaire, des obstructions et autres affections être produites par une menstruation qui n'a pu s'établir. Si tant d'accidens peuvent troubler le travail de la puberté, disons aussi qu'elle est presque constamment le terme des maladies de l'enfance.

Parmi les obstacles à la menstruation, je ne dois pas omettre d'indiquer les vices de conformation dont l'appareil reproducteur est

susceptible. La matrice peut ne pas exister : dans ce cas, le flux menstruel et la conception n'ont jamais lieu. Cet organe peut aussi être vicié dans sa situation ou sa forme de manière à empêcher ou du moins à gêner beaucoup l'écoulement du sang. L'imperforation partielle ou totale du vagin, et même son absence, produisent encore les mêmes effets. On a vu le vagin s'ouvrir dans le rectum, et les règles prendre leur cours par cette ouverture. Il arrive que les organes génitaux, étant bien conformés, on observe tous les phénomènes qui annoncent que les règles vont paraître; il y a des coliques, des pesanteurs dans les parties génitales, aux aines, etc. Ces accidens vont toujours croissans : le ventre se tuméfie. Si lorsque, éclairé par des symptômes qui ne laissent aucun doute sur la nature du mal, on examine l'entrée du vagin, on voit qu'elle est oblitérée par la membrane hymen, qui est épaisse, dure, résistante, faisant saillie au-dehors par le sang qui la presse, et auquel on donne issue au moyen d'une incision, ce qui dissipe à l'instant tous les accidens. Ce cas est d'autant plus digne de fixer l'attention, qu'il est du moins possible d'y apporter un remède efficace.

Mon but n'étant pas de traiter des maladies de la puberté, je borne là ma dissertation sur cet objet.

---

## DEUXIÈME PARTIE.

### *Hygiène de la puberté.*



#### PREMIÈRE CLASSE.

##### *Des choses environnantes. ( Circumfusa. )*

LES dangers sans nombre qui menacent les jeunes filles lors de la puberté, l'influence immense que cette époque orageuse exerce sur le reste de la vie, doivent fixer d'une manière toute spéciale la tendre sollicitude des parens et la sagacité du médecin chargé de les éclairer sur le choix des choses qui font la matière de l'hygiène.

Quand le moment critique est arrivé , on a besoin plus que jamais de respirer un air pur , sec et vif. On évitera particulièrement les appartemens froids et humides, ceux échauffés par des poêles , ceux enfin où l'air circule avec peine , soit à cause de l'exiguité des ouvertures , de l'étroitesse des rues, ou de la hauteur des maisons environnantes.

C'est au milieu des champs que devrait se passer cette époque ; l'habitation serait élevée et bien aérée , exposée de préférence à l'est , et jamais à l'ouest , afin de recevoir l'influence bienfaisante de la lumière solaire , dont les premiers rayons réchauffent et vivifient tout ce qu'ils frappent. Si l'on compare les citadines aux habitantes des

campagnes, on voit que les premières, jouissant de tous les avantages de la vie sociale, sont néanmoins exposées à une foule de maladies, notamment à celles de la classe des névroses, qu'ignorent presque toujours les secondes; car elles parcourent ordinairement sans en être incommodées l'époque de la puberté, si orageuse pour les premières.

Les fleurs doivent être exclues des lieux où l'on couche habituellement; elles altèrent l'air en y mêlant des principes étrangers qui ne sont pas propres à la respiration. Il en est de même de toutes les odeurs dont se servent les femmes, qui dépravent l'odorat, amollissent, et causent des migraines. Un air pur, au contraire, quand il est un peu vif et légèrement agité, stimule l'organe cutané, rend les membres dispos et le corps léger, la respiration douce et facile, augmente l'appétit, dégage la tête, et donne à l'esprit de la vivacité et de l'enjouement; enfin toutes les fonctions s'exercent avec aisance et plaisir.

Il n'est pas toujours possible de se placer dans des conditions aussi favorables : l'air est susceptible d'une foule d'altérations qui lui donnent des qualités plus ou moins nuisibles. Si elles tiennent aux localités, il faut fuir un sol qui trouble la santé, et peut même causer la mort : mais si les causes agissantes dépendent des variations de la température et des saisons, on ne peut s'y soustraire entièrement. Dans ce cas, si l'éducation première est bien dirigée, la jeune fille sera accoutumée de bonne heure à supporter sans danger toutes les vicissitudes de l'atmosphère; vainement alors le froid et la chaleur, l'humidité et la sécheresse voudront l'atteindre; ses organes, pleins d'activité et d'énergie, en repousseront la mauvaise influence. Ainsi se passent les choses dans les campagnes; mais les grandes villes offrent des exemples tout contraires; la mollesse de l'éducation et la vie sédentaire qu'on y mène donnent au système nerveux et au tempérament lymphatique une prédominance qui expose aux accidens nombreux que produisent les intempéries sur des êtres faibles et délicats. On doit alors employer tous les moyens possibles pour s'en

préserver , en usant de vêtemens convenables et en ne s'exposant pas tout à coup aux changemens brusques de la température.

Un air trop vif , respiré sur des lieux très-élevés , serait nuisible aux jeunes personnes dont la poitrine est faible ; les poumons , vivement stimulés , deviendraient le siège d'une irritation d'où résulteraient des hémoptysies , et par suite la pulmonie , qui empêcherait la menstruation de s'établir.

L'âge de la puberté varie dans les différens climats ; généralement elle est plus précoce dans les pays chauds , où la durée de la vie est d'autant plus courte que l'homme y jouit plus tôt des avantages de la virilité : elle est plus tardive pour les habitans des pays froids , qui sont amplement dédommagés de leur longue enfance par une longévité et une santé robuste , dont les contrées méridionales , surtout les plus chaudes , n'offrent pas d'exemple. Entre ces deux extrêmes , les climats tempérés méritent à tous égards la préférence ; ils sont plus favorables à l'exercice régulier des fonctions , et en particulier de la menstruation , parce que les forces vitales sont uniformément réparties dans tous les organes ; tandis que , dans les contrées placées sous un ciel brûlant , la peau a une prédominance d'action qui ne s'exerce qu'au détriment des organes intérieurs : le contraire a lieu pour les régions septentrionales.

## SECONDE CLASSE.

*Des choses qui s'appliquent à la surface du corps. ( Applicata. )*

La forme et la nature des vêtemens dont se servent habituellement les jeunes filles méritent quelques considérations. L'usage dans lequel on est de leur faire porter des corsets plus ou moins serrés , sous le prétexte ridicule et mal entendu de les *soutenir* , et de donner plus de grâce à leur tournure et plus de finesse à leur taille , a les plus graves inconvéniens ; non-seulement le but qu'on se propose n'est pas atteint , mais on affaiblit sensiblement les muscles du dos et des lom-

bes , que ces supports artificiels obligent à rester dans l'inaction. La partie inférieure de la poitrine et la région épigastrique étant particulièrement comprimées , la respiration est gênée , moins étendue , le sang circule difficilement ; il peut en résulter divers accidens , comme hémorrhagie , congestion cérébrale , une grande prédisposition aux affections de poitrine , et en particulier à la phthisie pulmonaire , si fréquente dans les grandes villes , où les femmes sacrifient tout pour plaire. La compression qu'éprouve l'estomac , surtout quand il est plein d'alimens , cause des anxiétés , du malaise , de la rougeur et une chaleur vive à la face , des cardialgies , et autres accidens fâcheux : enfin la gêne du thorax peut donner lieu au rachitisme.

Cet aperçu est suffisant pour faire sentir combien il importe que les vêtemens soient simples et amples pendant que les organes se développent , surtout à l'âge de puberté , où quelques-uns d'entre eux prennent un accroissement et une activité si considérables ; les gêner alors , c'est troubler la marche de la nature , et les flétrir avant qu'ils soient épanouis. La tunique large et aisée dont se couvrait la jeunesse romaine n'avait-elle pas pour but le libre développement du corps ?

L'habitude d'aller nu-tête est très-avantageuse ; car , outre qu'elle favorise l'épaississement des os du crâne , on observe que les jeunes personnes qui l'ont contractée s'enrhument bien moins que celles qui sont continuellement en garde contre les variations de température , qui agissent d'autant plus aisément sur elles qu'elles y sont moins habituées , et que d'ailleurs il est souvent très-difficile d'éviter leur influence lorsqu'on n'a pas su la braver dès l'enfance.

Le linge dont on fait usage sera toujours blanchi à la lessive plutôt qu'avec du savon ; non-seulement il se lave moins bien , mais il irrite le système cutané , surtout à cette époque de la vie , où il est déjà si vivement excité. Il n'est pas moins avantageux d'en changer fréquemment , surtout dans les temps chauds : on facilite par ce moyen la transpiration , on entretient la propreté du corps ; on se préserve de beaucoup d'incommodités , et en particulier des maladies régnantes.

En été , les chemises de chanvre ou de lin sont préférables ; elles sont plus fraîches que celles de coton , qui conviennent en hiver.

Les jeunes personnes seront habituées autant que possible à dormir sur tous les lits ; on choisira néanmoins ceux faits avec de la laine et du crin , qui ne sont ni trop durs ni trop mous , en évitant ceux de plume , qui engagent au sommeil , excitent la sueur , provoquent des règles abondantes , et énervent le corps. Les couvertures seront légères en été , chaudes en hiver ; dans tous les cas elles favoriseront la transpiration , mais n'exciteront jamais la sueur.

Les frictions sont d'une efficacité et d'une utilité bien reconnue dans certaines affections chroniques , comme les rhumatismes , et celles caractérisées par l'atonie. La puberté présente quelquefois des dispositions analogues : ses phénomènes ne marchent qu'avec une extrême lenteur ; les fonctions de la peau en particulier languissent ; elle est âpre et sèche au toucher , enduite , comme je l'ai déjà indiqué , d'une crasse de couleur terreuse , surtout au visage et au cou : ou bien le tempérament lymphatique domine , la fibre est molle , la peau décolorée : alors des frictions pratiquées sur le tronc ou les membres produiront de bons effets : si même la menstruation ne s'opérait pas à cause du défaut d'énergie de l'organe utérin , ne pourrait-on pas la déterminer en frictionnant la partie interne des cuisses ?

Les graves inconvéniens qui résultent de l'usage des cosmétiques à base métallique sont trop généralement reconnus pour qu'on ne s'en abstienne pas à un âge que la nature prend soin de parer et d'embellir. « Les vrais cosmétiques sont les lotions aqueuses pour la « propreté , et les onctions que l'on peut employer pour dégraisser et « adoucir la peau. » ( *Tourtelte* , Éléments d'hygiène. )

Dans tous les temps et dans tous les pays les bains ont été employés d'abord comme objet de propreté , ensuite dans des vues diverses , selon qu'ils étaient chauds , tièdes , frais ou froids. Considérés sous le rapport de la puberté , on ne peut établir de règle absolue sur leur usage , qui doit toujours être subordonné aux saisons , aux habitudes

et aux tempéramens. En général, les jeunes personnes ne doivent y avoir recours que pour se nettoier le corps; pris trop fréquemment, ils affaiblissent et pâlissent. Ils conviennent plus particulièrement à certaines constitutions ardentes et aux tempéramens nerveux, qui se trouvent bien des bains frais pendant l'été. On doit s'en abstenir en hiver le plus possible, et se borner à des pédiluves et à de simples lotions pour le reste du corps. Ils conviennent peu aux constitutions lymphatiques; quand elles y ont recours, elles se trouvent bien après de l'emploi de frictions sèches sur la peau. La menstruation peut être difficile à cause d'une vive excitation de cet organe, qui le dispose à contracter certaines maladies, et produit une dérivation fâcheuse. Dans de pareils cas les bains tièdes sont d'un effet très-avantageux; ils relâchent la peau, favorisent la transpiration, et le calme qui en naît est bientôt suivi d'un écoulement menstruel plus régulier. Quelles que soient les circonstances qui ont précédé cet écoulement, on doit éviter, pendant qu'il dure, les bains et les lotions froides, dans la crainte d'en arrêter le cours; ce qui pourrait avoir des suites funestes.

On ne saurait trop s'élever contre l'usage habituel des chaufferettes, qui non-seulement altèrent la peau des jambes et des cuisses, mais encore provoquent les flueurs blanches, font varier l'écoulement menstruel dans sa quantité et sa qualité, flétrissent le teint, disposent à la chlorose, et même à la phthisie.

### TROISIEME CLASSE.

#### *Des choses introduites dans les voies digestives. (Ingesta.)*

Aucune circonstance de la vie des femmes, après la grossesse, n'est marquée par des penchans plus bizarres dans le choix des alimens que l'époque de la puberté : elles appètent souvent avec avidité les acides, les fruits verts, acerbés, les sucreries ou les laitages; si on ne les modère surtout dans l'emploi des acides, elles mai-

grissent et éprouvent des maux d'estomac. Quelquefois la menstruation est difficile, ou il y a chlorose; elles ont alors des goûts tout-à-fait dépravés, qu'on doit s'efforcer de corriger par l'exercice, la dissipation et les moyens appropriés pour favoriser les règles.

Parmi les alimens et les boissons il en est qui, outre leurs propriétés nutritives, exercent sur quelques organes une action qui les rend favorables à certaines constitutions, tandis qu'ils ne conviennent pas à d'autres : ainsi le café et le thé, qui ont la propriété d'aider la digestion en stimulant l'estomac, produisent aussi sur le cerveau et le cœur une excitation qui met en jeu l'action de ces organes, d'où il résulte une mobilité singulière, un tremblement général, accompagné d'une extrême gaité et d'insomnie. D'après ces effets, il est évident que les jeunes personnes pléthoriques ou nerveuses doivent s'en interdire l'usage; de même que de tous les autres stimulans, tels que les épices, le vin, les liqueurs, etc. Ces substances, en surexcitant l'économie, portent le trouble dans les fonctions, et entravent la marche de la nature. C'est surtout dans les villes qu'on en observe les tristes résultats. Une constitution molle, indolente, où les phénomènes de la vie ne marchent qu'avec lenteur, se trouvent bien, au contraire, d'un régime fortifiant.

En général, la simplicité et la frugalité doivent régner dans les alimens, qui seront assaisonnés par l'appétit : c'est le meilleur moyen de voir s'écouler paisiblement le temps de la puberté.

#### QUATRIÈME CLASSE.

##### *Des choses qui sont rejetées au-dehors. (Excreta.)*

L'excrétion des règles varie dans sa quantité, et dans ses qualités, selon diverses circonstances. Généralement elles sont beaucoup plus précoces et plus abondantes à la ville qu'à la campagne; sans doute à cause du régime plus succulent, de la vie molle, indolente et sédentaire qu'on y mène. Le libertinage, qui se montre là plus à

découvert , la vue des spectacles , les lectures de romans et une foule d'autres causes , détruisent de bonne heure l'innocence du premier âge , font naître les passions qui agissent sur les organes génitaux , en hâtent le développement , et produisent une menstruation prématurée , souvent accompagnée des plus violens orages : heureux encore , si un régime mal entendu n'aggrave pas la position de la jeune fille ! trop souvent elle a contracté l'habitude pernicieuse d'user des liqueurs fortes , du thé , et surtout du café , qui déterminent le tempérament nerveux , causent la dysménorrhée , ou augmentent singulièrement les menstrues , et produisent aussi des flueurs blanches et des maux d'estomac. Aux champs tout se passe autrement : l'air qu'on y respire , la frugalité des repas , joints à une vie active , font que la première menstruation a presque toujours lieu sans trouble bien marqué. Divers accidens peuvent pourtant en arrêter le cours , tels que l'impression d'un air froid sur les jambes , les bras ou autres parties du corps , un bain ou une ablution d'eau froide , des affections morales , comme une grande frayeur , un chagrin subit et une joie vive.

La santé des jeunes filles étant liée à l'exercice régulier de l'écoulement menstruel , les parens ne doivent négliger aucun des moyens qui sont en leur pouvoir pour en favoriser le cours ; leur surveillance embrassera tout à la fois le physique et le moral.

Dans le cas où les menstrues viendraient à se dévier , la prudence exige qu'on n'arrête pas l'hémorrhagie à laquelle elles donnent lieu ; mais , comme elle ne peut les remplacer entièrement , on doit ensuite les rappeler aux voies naturelles.

À l'égard des autres excrétiions , elles n'offrent rien de bien remarquable à l'âge de puberté ; seulement on doit , comme dans les autres circonstances de la vie , maintenir leur régularité.

## CINQUIÈME CLASSE.

*Du mouvement et du repos. (Gesta.)*

Si les différens genres d'exercices sont d'une utilité bien reconnue pour le maintien de la santé de tous les âges, ils deviennent surtout d'une nécessité indispensable à l'époque de la puberté, où la vie, prenant un nouvel essor, imprime à tous les organes une activité qui les porte à se mouvoir presque continuellement. Ce besoin d'agir est si puissant, si nécessaire, que les jeunes filles qui vivent dans la mollesse et mènent une vie sédentaire paient de leur santé, et quelquefois de leur vie, la résistance qu'elles opposent aux sages impulsions de la nature. La chlorose, la bouffissure, le tempérament lymphatique et autres maladies sont des effets presque nécessaires de l'inaction. Le mouvement, au contraire, facilite le cours du sang, développe et fortifie le corps, aide la digestion, entretient et sollicite les sécrétions et excrétiions, enfin rend facile et régulier l'exercice des fonctions, ce qui constitue la santé. Mais, pour qu'il produise ces heureux effets, il faut en user dans une juste mesure relative à la constitution et à la force des personnes.

Parmi les exercices, la promenade dans la campagne est un des plus salutaires et des plus avantageux. L'air y est toujours plus vif et plus stimulant; il augmente l'appétit, et favorise les digestions.

Dans les cas de tempérament nerveux, de faiblesse générale, ou de débilité des organes génitaux, avec une menstruation pénible, l'équitation convient aux jeunes filles : les secousses qu'elle produit, ainsi que l'action de l'air environnant, et le transport rapide d'un lieu à un autre, sont autant de causes qui agissent sur les organes en les fortifiant. L'exercice en voiture a des résultats analogues; il est des cas où une menstruation laborieuse cède tout à coup aux cahots que produisent ses mouvemens : on pourra donc y avoir recours dans de pareilles circonstances.

La danse est de tous les exercices celui auquel les jeunes filles se livrent avec le plus de plaisir ; il est aussi un des plus utiles : le mouvement qu'elle imprime à toutes les parties du corps , la gaité qu'elle fait naître , et toutes les impressions agréables qu'elle détermine en font un moyen d'hygiène très-avantageux : mais , pour en éprouver de bons effets , il faut en user modérément , et , s'il se peut , en plein air , en évitant celle qui a lieu pendant la nuit dans des appartemens dont l'air est altéré par la respiration d'un grand nombre d'individus , la combustion des huiles qui servent à éclairer , et la poussière qui pénètre dans les poumons. La jeune fille doit fuir aussi tous les autres plaisirs nocturnes qui changent l'ordre de la nature , et rechercher avec soin l'influence bienfaisante des rayons solaires ; par ce moyen , elle conservera sa beauté , sa fraîcheur et sa santé.

De tous les exercices il n'en est pas de plus utiles que les travaux manuels ; non-seulement ils fortifient , mais encore sont un puissant moyen pour calmer les passions qui assaillent sans cesse le cœur des jeunes personnes. Il serait dangereux de s'y livrer avec excès ; ils altéreraient la beauté des formes et la flexibilité des membres. En général , tous les genres d'exercices doivent être réglés de manière que les fonctions n'en soient point troublées , et qu'ils produisent constamment un sommeil doux et paisible. Une trop grande uniformité aurait pourtant des inconvéniens. « Il ne faut pas , dit *Roussel* , « que l'exercice soit l'objet d'un calcul trop scrupuleux , ni s'en occuper « la montre à la main ; il vaut mieux consulter son goût actuel , ou « plutôt l'instinct , dont l'impulsion est toujours sûre , que les idées « chimériques d'ordre et de régularité auxquelles certaines personnes « se soumettent servilement. Un genre de vie trop compassé , en asservissant celui qui le prend à l'empire de l'habitude , l'expose davantage aux atteintes des maladies , au lieu de l'armer contre elles. « Notre machine ne doit pas être plus réglée que l'élément qui l'environne. Il faut se reposer , travailler , se fatiguer même , selon que « le sentiment de nos forces actuelles le permet. Ce serait une prétention ridicule que de vouloir se réduire à une parfaite uniformité ,

« et garder toujours la même assiette quand tous les êtres avec les-  
 « quels nous avons les rapports les plus intimes sont dans une vicis-  
 « situde continuelle ; le changement est même nécessaire pour nous  
 « préparer aux secousses violentes qui quelquefois ébranlent les fon-  
 « demens de notre existence. Il en est de nos corps comme des plantes,  
 « dont la tige se fortifie au milieu des orages et par le choc des vents  
 « contraires. »

L'excitation journalière qu'opèrent sur nos sens les choses qui nous environnent , les contractions répétées des muscles font bientôt naître dans toute l'économie un sentiment de lassitude qui invite au sommeil. S'il est nécessaire de s'y livrer pour réparer les forces , il ne l'est pas moins d'en modérer la durée pendant la puberté , que la mollesse peut entraver dans sa marche : c'est pourquoi il faut éviter les lits trop chauds ou trop mous.

## SIXIÈME CLASSE.

### *Des perceptions et des passions. ( Percepta. )*

Après avoir considéré sous divers rapports les moyens que l'hygiène emploie relativement à l'éducation physique des jeunes personnes qui parcourent l'époque de la puberté , je vais examiner dans ce dernier article les affections morales qui exercent alors sur l'économie la plus grande influence. L'exaltation de la sensibilité de tous les organes les dispose à recevoir toutes les impressions ; aussi avec quel soin les mères de famille doivent-elles préserver leurs filles des dangereux exemples dont elles peuvent être environnées ; leur âme , ouverte à des sensations toutes nouvelles qui leur sont inconnues , égare , si l'on n'y prend garde , leur faible raison , et peut les entraîner dans des précipices qu'elles ne connaissent point et ne sauraient prévoir. Une mère guidée par sa tendre sollicitude redouble alors de précautions pour faire éviter à sa fille les dangereux exemples du vice , d'autant plus à craindre qu'il se pare quelquefois d'une apparence de vertu.

Elle devra lui inspirer assez de confiance pour que d'elle-même elle épanche dans son sein les mouvemens tumultueux de son âme et de ses sens, d'où naissent les premiers désirs. Dès-lors la mère ne doit plus, pour ainsi dire, se séparer de sa fille, dont l'état mérite la plus sérieuse attention : elle aura soin surtout de ne jamais la livrer à une gouvernante, qui manque de lumières, et trop souvent de sagesse.

A cet âge, le cœur, accessible à tous les sentimens tendres, portera la jeune fille à chercher une amie qui partagera ses goûts et ses plaisirs : c'est un besoin qu'elle doit satisfaire ; mais il faut éviter des liaisons trop intimes, elles ne sont pas toujours sans danger. Les maisons d'éducation, où l'on ne peut exercer qu'une surveillance générale, malgré le zèle des personnes qui les dirigent, présentent à cet égard de graves inconvéniens, contre lesquels la morale et la religion qu'on y enseigne ne sont souvent que de faibles barrières pour de jeunes cœurs brûlans de désirs et d'amour. Ainsi, pour conserver l'innocence et surtout la vertu d'une jeune personne à cette époque orageuse, qui a une si grande influence sur la santé et le bonheur du reste de la vie, les parens devront redoubler de zèle, de surveillance et de soins pour écarter d'elle tout ce qui pourrait exalter ses passions, et corrompre son cœur où règne encore la paix. Ce n'est pourtant pas par la contrainte et la gêne qu'on pourra réussir, mais bien par le langage d'une confiante amitié et d'une douce persuasion. Pour arriver à ce but, le travail, en même temps qu'il fortifie et qu'il est un objet utile, produit, pendant qu'on s'y livre, une heureuse diversion qui calme le feu des passions durant le jour, et le soir invite au sommeil. D'agréables distractions viendront parfois le suspendre ; une franche et décente gaîté régnera dans des plaisirs qu'on goûtera sans excès. La musique et la danse pourront charmer tour à tour les instans de repos ; la première sera vive, enjouée, et n'inspirera que l'amour du bien : il faut fuir les concerts, qui ébranlent et exaltent l'imagination par la peinture des passions violentes ou des sentimens tendres et voluptueux, qui amollissent le corps et énervent l'âme. A l'égard

de la danse , elle serait un des meilleurs moyens de donner au corps la vigueur et l'adresse , et à l'âme une agréable sérénité , si on en usait d'une manière convenable ; mais elle n'est que trop souvent pour les jeunes personnes une occasion de perdre tout à la fois leur bonheur et leur santé. Les spectacles ne sont pas une école moins funeste ; toutes les passions , surtout celle de l'amour , font la base des pièces de comédie : cette dernière en particulier y est peinte sous les dehors les plus séduisans ; le rapt et la surprise y sont érigés en vertu. Quelle arme peut opposer à tant d'atteintes une jeune fille qu'agitent déjà des organes brûlans , et dont l'innocence est bientôt détruite par de si mauvaises leçons ? Alors se développent en elle d'autres sentimens , ou plutôt des passions qui lui font rechercher la solitude pour y rêver plus à loisir. Entraînée par ses nouveaux penchans , la lecture des romans devient son occupation favorite , et bientôt ils achèvent d'égarer son esprit et de corrompre son cœur : heureuse encore si , au milieu de ses erreurs , elle n'est pas affectée d'une foule d'anomalies nerveuses plus ou moins déplorables ; ou si , livrée , même avant la puberté , à la lecture des romans et à des mouvemens érotiques , elle ne voit pas se développer en elle une menstruation précoce qu'accompagnent les plus funestes accidens , et dont les effets empoisonnent encore le reste de sa douloureuse et triste existence !

A PARIS

EN L'IMPRIMERIE DE DIDOT LE JEUNE

1829.

HIPPOCRATIS APHORISMI

( *Edente BOSQUILLON* ).

I.

Mulieri sanguinem evomenti menstruis erumpentibus, solutio contingit. *Sect. 5, aph. 31.*

II.

Mulieri menstruis deficientibus, sanguis ex naribus profluens, bono est. *Ibid., aph. 32.*

III.

Si profluvio muliebri convulsio et animi defectio supervenerit, malo est. *Ibid., aph. 55.*

IV.

Mulieri si voles menstrua sistere, cucurbitulam quàm maximam ad mammas appone. *Ibid., aph. 50.*

V.

Quovis in corporis motu, simul ac fatigari cœperit, quies confestim lassitudinis est remedium. *Sect. 2, aph. 48.*